

## A TÖNKÖLYBÚZA SZEREPE AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSBAN

### THE ROLE OF SPELT IN THE HEALTHY NUTRITION

PANYOR Ágota

SZTE SZÉF ÉLELMISZERIPARI GAZDASÁGTAN ÉS MARKETING TANSZÉK

#### ÖSSZEFOGLALÓ

Az elmúlt évtizedben egyre fokozódó érdeklődés mutatkozik a lakosság körében az egész világon az egészséges táplálkozás iránt. Bizonyítást nyert, hogy megfelelő táplálkozással meg lehet előzni számos betegséget, hosszabbra lehet nyújtani az életet.

A funkcionális élelmiszerek közül a tönkölybúza kedvező élettani hatásait emelem ki munkámban, hiszen az ebből készült termékek magas hozzáadott-érték tartalmuk miatt ígéretes piaci lehetőségeket is jelentenek, mindamellett, hogy az egészséges táplálékok közé tartoznak.

#### ABSTRACT

In the last decade the population of the world have shown increased interest in healthy nutrition. It is provable, that suitable nutrition prevents the formation of many diseases, and extends the healthy life.

Among the functional foodstuffs I emphasize in this work the favourable physiological effect of spelt. The products are made from spelt have high content of value added, and mean chance in the market, apart from the fact that belong to the healthy foods.

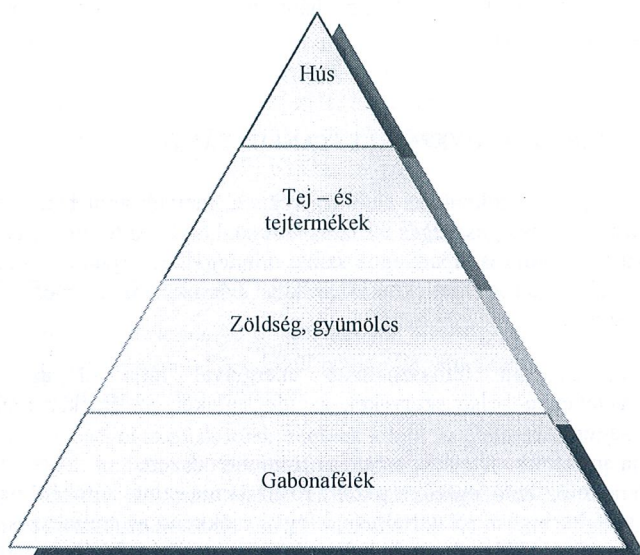
#### 1. BEVEZETÉS

Az egészség nem csupán a táplálkozástól, hanem sok más tényezőtől, köztük az életmódtól, valamint a genetikai adottságoktól is függ, ezért nem lehet kimondani, hogy az egészséges táplálkozás egyenlő az egészséggel. Viszont azt a tényt számos kutatás eredménye igazolja, hogy mennyiségében és minőségében kiegyensúlyozott táplálkozás esetén lényegesen nagyobb a valószínűsége a szervezet egészséges fejlődésének és az egészség megtartásának.

Természetesen nagy szerepe van az élelmiszeriparnak, az élelmiszertermelés közreműködésének abban, hogy a hagyományos élelmiszerek kedvezőbb összetételben jelenjenek meg a kereskedelemben, például teljes kiőrlésű gabonafélékből készült kenyérféléket, péksüteményeket lehessen minél nagyobb választékban vásárolni, melyek tápanyag-és élelmi rosttartalma is lényegesen nagyobb, mint a fehér lisztből készültké. Ugyancsak ez egészséges táplálkozás megkönnyítését szolgálná, ha csökkenne az élelmiszerek sótartalma.

Kutatások eredményei igazolják, hogy helyes táplálkozással számtalan betegség kialakulása megelőzhető, ezért rendkívül fontos, hogy kövessük a táplálkozási ajánlásokat. A táplálkozási ajánlásokból megismerhetők az egészséges táplálkozás megvalósításához szükséges alapok, melyek a következők:

- 📖 Táplálkozzunk változatosan!
- 📖 Kerüljük a túlzott zsírfogyasztást!
- 📖 Kerüljük a túlzott sózást!
- 📖 Kerüljük a cukrok és édességek túlzott élvezetét!
- 📖 Igyunk naponta fél liter tejet!
- 📖 Naponta többször, rendszeresen együnk gyümölcsöt, zöldséget!
- 📖 Együnk gyakran barna kenyeret!
- 📖 Egyszerre keveset együnk, de étkezzünk gyakran, négyszer-öttször naponta!
- 📖 A legjobb ital a víz! Alkoholt csak ritkán és keveset igyunk!
- 📖 Ne dohányozzunk!
- 📖 Mozogjunk rendszeresen!(1)



1. ábra Élelmiszer útmutató

Forrás: Dr. Barna Éva., Dr. Biacs Péter Ákos., Dr. Bíró György – A táplálkozás egészségkönyve, 2000

Az 1. ábrán látható piramis négy részre osztva bemutatja azokat az élelmiszercsoportokat, amelyekből naponta kell fogyasztani (1). Alsó részére kerültek azok az élelmiszerek, amelyekből naponta a legtöbbet, illetve a legtöbbször kell fogyasztani (gabonaműek), a következő csoport élelmiszereiből (zöldség-és főzelékfélék, gyümölcsök) már kicsit kevesebb és ritkábban történő fogyasztás javasolt, és így csökken tovább a mennyiség és a gyakoriság a piramis csúcsáig.

## 2. A SÜTŐIPARI TERMÉKEK FOGYASZTÁSÁNAK ELŐNYEI

Az emberek egyre inkább kezdik felismerni a sütőipari termékek egészségmegóvó jellegét, egyre tudatosabb fogyasztói a jobb beltartalmi értékekkel rendelkező termékeknek. Rájönnek arra, hogy kedvezőbb, ha kenyérfogyasztásuk gerincét a teljes kiőrlésű lisztekkel készült termékek alkotják, mert a finomított lisztből készült kenyerekhez viszonyítva ezek nagyobb mértékben tartalmaznak élelmi rostokat, ásványi anyagokat és vitaminokat. A kenyérbélesztés alapanyaga a liszt és a víz. Általában búzalisztet és rozslisztet használnak. Azonos gabonából többféle liszt állítható elő.

A kenyér előállításánál számtalan táplálkozás-élettanilag fontos, vagy kellemes élvezeti értéket képviselő anyag felhasználható. Legjelentősebbek ezek közül a különféle gabonaműek magjai, vagy ezek különböző szemcsenagyságú őrlményei, pelyhesített változatai. Ezekkel a készítményekkel: tönköly, kukorica, árpa, zab, köles stb. a termékek ásványi anyag- és nyomelem-tartalma, rostanyag-tartalma növelhető, a termék táplálkozás-élettanilag értékesebb lesz. Ugyancsak fontosak az olajos magvak (napraforgómag, lenmag, szeszamag, mogyoró, dió, tökmag) amelyek E- és B- vitaminokban, telítetlen zsírsavakban gazdagok. Jelentősen javítják a kenyerek, péksütemények táplálkozási értékét. Az olajos magvak a sütőipari termékek érzékszervi jellemzőire is előnyösen hatnak, ízüket, illatukat javítják. A magvakat hántolatlanul vagy hántoltan, egészben a tésztába adagolják, vagy a nyers termék felületére szórják.

## 3. A TÖNKÖLYBÚZA KEDVEZŐ ÉLETTANI HATÁSAI

A tönkölybúza egyike azoknak az élelmiszereknek, melyek nem hiányozhatnak a tudatosan fogyasztott minőségi és egészséges étrendből. A tönkölybúza természetes eredetű élelmiszer, az élethez szükséges fontos tápanyagok szinte mindegyikét tartalmazza. Az egész szervezetet erősíti, mindenféle káros mellékhatás nélkül. Lássuk, mi minden szól a tönkölybúza fogyasztása mellett:

- 📖 Könnyen, gyorsan felhasználható energiával látja el az izomszöveteket, a kötőszöveteket, a belső szerveket, az idegsejteket, az érzékszerveket - tehát minden emberi sejtet.
- 📖 Pelyvéje antibiotikus hatású, erősíti az immunrendszert.
- 📖 Könnyen emészthető, emellett gazdag rosttartalma szinte keféként tisztítja a beleket.
- 📖 Javítja a vérkeringést, rosttartalmánál fogva csökkenti az érlelmeszesedés veszélyét.
- 📖 Fehérjetartalma 50%-kal meghaladja a közönséges búzafajtákat, melyek fehérjetartalma 13-14 % körüli. Mivel aminosav-összetétele (ebből épülnek fel a fehérjék) is jó, szervezetünk jobban hasznosítja. Ezért fogyasztása kifejezetten ajánlott azok számára, akiknek szervezete nagyobb igénybevételnek van kitéve: gyermekeknek, serdülőknak, idős embereknek, nehéz fizikai munkát végzőknek, sportolóknak, vegetáriánusoknak, várandós illetve szoptató anyukáknak.
- 📖 Érdekes megfigyelés, miszerint jótékonyan hat a dohányzók pszichés és fizikai teljesítőképességére, regenerálódására.
- 📖 Gazdag esszenciális aminosavakban, mely igen kedvező hatással van az emberi szervezetre. Napi 15-20 dekagramm tönkölybúza kenyér elfogyasztása jelentősen hozzájárul aminosav-igényünk fedezéséhez.

- ☞ Vitamin- és ásványanyag tartalma egyedülálló: megtalálható benne szinte a teljes B-vitamin csoport (a B12 kivételével) és E-vitamintartalma sem csekély. A belőle készült termékek kalcium-, magnézium-, foszfor- és szeléntartalma 7-8-szor magasabb, mint más gabonák esetében. Szeléntartalmát azért is fontos kiemelni, mert ennek hiánya egyes kísérletek alapján szerepet játszik a rákos megbetegedések kialakulásában.
- ☞ Rendszeres, hosszú távú fogyasztásával csökkenthető a koleszterinszint és az erek falain lerakódott, meszesedésre hajlamosító zsírréteg.
- ☞ A hagyományos gabonafélékhez hasonlítva alacsonyabb szénhidrátartalmú, mely lassabban is szívódik fel, emiatt cukorbetegék étrendjében is ajánlható.
- ☞ Esszenciális zsírsav-tartalma jótékonyan hat az idegrendszerre.
- ☞ A tönkölybúza lisztjéből tojás hozzáadása nélkül is készíthető tészta, melyet azok is bátran fogyaszthatnak, akik a tojásban lévő fehérjére érzékenyek.
- ☞ A tönköly felhasználási területe igen széles: készíthető belőle liszt, dara, száraztészta, sör és különleges eljárással ún. búzahús is. A tönkölylisztből sült teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér akár egy hétig is puha, élvezhető marad. A búzalisztet bármely étel elkészítésénél (pl. sütemény, kenyér, palacsinta, galuska stb.) helyettesíthetjük tönkölybúzaliszttel, s az így elkészített fogás jóval táplálóbb, egészségesebb és ízletesebb is lesz.

A tönköly karbantartja testünket, segít megőrizni alakunkat, sőt fogyókúránknak is aktív részese lehet. Magas a fehérje-keményítő aránya, a belőle készült ételek dúsak, így kis mennyiség elfogyasztása is jóllakottságérzést kelt. Eközben persze elegendő vitaminhoz és ásványhoz is jutunk. A cukorbetegék is sokkal inkább fogyaszthatják a tönkölybúza lisztjét, mint a jóval elterjedtebb BL-55-ös finomlisztet (5).

A tönkölybúza egyedülálló sikértartalommal is bír, ami annyit jelent, hogy a belőle készült kenyerek kitűnő minőségűek és hosszabban eltarthatóak. Mindez lehetséges anélkül is, hogy kenyereink biológiai értékét mindenféle sikerjavítókkal, és-fokozókkal elrontanánk. A tönköly lisztjét sokszor lisztjavítóként is használják.

Napi 15-20 dekagramm teljes őrleményű tönkölykenyér biztosítja az ember napi aminosav, vitamin és ásványanyag szükségletét. Ezen kívül pedig alig van az emberi szervezetnek olyan része, amelyre a tönkölybúzában nincs jó hatása.

A fajta hasznosítási lehetőségei széleskörűek, melyek közül az ételmezésben betöltött szerepe emelhető ki. Elsősorban kenyér és péksütemény alakjában kerül a fogyasztókhoz, de különböző cukrász-, tészta- és konzervipari feldolgozhatósága van. A teljekiőrlésű- és a fehér lisztje kiskereskedelmi forgalomban van. A fajtából előállított liszt a gyengébb minőségű búzák lisztjének feljavítására használható, lehetővé téve ezáltal az adalékmentes sütőipari termékek gyártását. Lisztjéből "búzahús" is készíthető, melyet egyéni ízlés szerint lehet fűszerezni, tehető levesbe, illetve pörköltként, sült- és rántott szeletként is tálalható. A szárazanyagra vonatkoztatott fehérjetartalma e formában eléri a 70%-ot (6).

#### 4. A TÖNKÖLYBÚZA KERESLETNÖVELESI LEHETŐSÉGEI

Az egészségvédő termékek magas, hozzáadott-érték tartalmuk miatt különösen ígéretes lehetőségeket kínálnak az élelmiszer előállítóknak. A funkcionális élelmiszerek piaca azonban szigorú követelményeket is támaszt a mezőgazdasági termelőkkel, a feldolgozókkal, a kereskedőkkel szemben, amely az egymás után következő fázisok között pontosabb és hatékonyabb együttműködést, koordinációt követel.

A következő akadályokkal találkozhatunk, ha a fogyasztás keresletét szeretnénk növelni:

- ☞ magas a termék ára,
- ☞ a fogyasztók ismeretei hiányosak a termékre és annak hatásaira vonatkozólag,
- ☞ hiányzik a megfelelő bolti kínálat,
- ☞ kételyek a termék kedvező hatásait illetően,
- ☞ a jelenlegi fogyasztási szinttel való megelégedettség.

A funkcionális élelmiszerek piacának bővülését nagymértékben akadályozza, hogy a lakosság jelentős csoportjaiban erősödik az ellenérzés mindenféle „gyári” készítménnyel szemben. A kategóriák összemosódnak: a „csinált” termékek fogalmában sajátosan keverednek a félkész termékek, a csomagolt élelmiszerek, a mesterséges ízfokozókkal, állományjavítókkal és tartósítószerrel „felturbósított” termékek és a hasznos összetevőkkel –vitaminokkal, ásványi sókkal és élelmis rostokkal – gazdagított élelmiszerek. Valószínűleg a fogyasztás növelés legfőbb akadálya a megbízható, hiteles és pártatlan információ hiánya, amely elgázíthatná a bizonytalan és tanácstalanná vált vásárlókat. Így rendkívül fontos a marketingeszközök megfelelő kombinációjának alkalmazása.

A fogyasztás növelése érdekében a piaci szereplőknek is vannak tennivalóik, mindenekelőtt az információszoolgáltatásban és a kommunikációban, hogy megteremtsék a fogyasztók bizalmát.

A tönkölybúzából készült élelmiszerek kapcsán is fontosak a következő megállapítások:

- ☞ Az élelmiszergyártóknak be kell bizonyítaniuk, hogy ezen élelmiszerek akár az ínyencek számára is élvezetek lehetnek.
- ☞ A kiskereskedelembe növelni kell e termékek választékát, áttekinthetőbbé kell tenni a kínálatot, és több tájékoztatást kell adni a vásárlóknak. Az egészségvédő élelmiszereket célszerű külön termékkategóriaként kezelni és az üzletekben jól felismerhetően elkülöníteni – esetleg másodlagos kihelyezéssel.
- ☞ A pártatlan, üzleti érdektől mentes és hiteles információ kulcsfontosságú, ha a funkcionális élelmiszerek fogyasztását növelni akarjuk. Az információ hitelességét csak minden gyanú felett álló, a széles közvélemény által is elismert tudományos tekintélyű intézmény garantálhatja. Ezt a tekintélyt és a hitelességet alapos munkával kell felépíteni, majd különös gonddal őrizni.
- ☞ A fogyasztók bizalmának megteremtése érdekében információt kell nyújtani az élelmiszereellenőrzés és az engedélyezett rendszerének működéséről is. Világossá kell tenni számunkra, mi biztosítja, hogy a címkéken szereplő termékösszetétel és egyéb információ megfelel a valóságnak.

Az információs probléma megoldását, de a funkcionális termékek piacának bővítését is csak egy sokkal szélesebb ügy, az egészséges életmód programjának részeként lehet elérni, amely komplex megközelítést, kormányzati szerepvállalást, az agrárszektor szereplői részéről pedig szövetségesek keresését igényli. Ilyen szövetségesek lehetnek, amelyek valamilyen módon közvetlenül érdekelték a lakosság egészségi állapotának javításában, ezen belül az egészséges táplálkozásban, és az egészségvédő élelmiszerek fogyasztásának növelésében.

## IRODALOM

1. Dr. Barna Éva., Dr. Biacs Péter Ákos., Dr. Bíró György., Dr. Blatniczky László., Dr. Boross Ferenc., Dr. Csapó János (2000): A táplálkozás egészségkönyve. *Kossuth Kiadó, Budapest.*
2. Dr. Bíró György., Dr. Dworschák Ernő., Dr. Zajkás Gábor (1997): Élelmiszerek az egészségmegőrzésben. *Béres Rt, Budapest.*
3. Csávás Sándor., D. Szekeres Ágnes., dr. Formanek Zoltán., Gergely Surd (2001): Az élelmiszeripar napjainkban Magyarországon. *G-mentor Kft, Budapest.*
4. Fórián Zoltán (2003): Több figyelmet a sütőiparnak! *Élelmészeti Ipar. 57.évf. 9.sz. p.272-273.*
5. Martonné Wolf Ibolya (2003): A sütőipar választékbővítési törekvései az egészséges táplálkozással kapcsolatban. *Sütőiparosok, pékek. 50.évf. 4.sz. p.4.*
6. Szabó Márton (2004): A funkcionális élelmiszerek piaci helyzete Magyarországon. *Marketing & Menedzsment. 38.évf. 4.sz. p.31-36.*